

笑いヨガとは？

笑いヨガとは、世界 100 か国以上で広がる超健康法

インドの医師マダン・カタリア氏によって考案された、心と身体と呼吸を整える健康法。メンタル面・健康面への恩恵が実証されている「笑う体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせ行うエクササイズです。

「笑う」から楽しい！嬉しい！気持ちいい！

はじめは体操として笑うのですが、皆様と一緒に笑い続けることで、だんだんと自然な笑いに変わっていきます。身体に酸素がたくさん取り入れられ、健康と活力が実感できます。

「体操としての笑いでも、おかしいと感じて笑っても、身体への健康効果は全く同じである」という科学的根拠に基いた方法で、老若男女、どなたでもかんたんにできるエクササイズです。1 分間の大笑いとは 10 分間のジョギングに等しい有酸素運動で、声を出して笑うことにより、自然と身体に酸素を取り入れることができます。私自身、3児の母として毎日育児の奮闘中に笑いヨガと出会い、気持ちの持ち方が劇的に変化しました。そして、家庭と仕事のワークライフバランスがより一層充実した日々を構築できるようになりました。笑いヨガに出会い、世界が広がり、仲間と繋がる喜び・安心感・ぬくもりを感じることをぜひご体験ください。

こんな方におすすめです

- 毎日子育てでイライラが募ってしまっている方
- 笑顔で毎日をいきいきと過ごしたい方
- 最近大笑いしていないと感じている方
- 身体に無理なく有酸素運動をしたい方
- 笑う仲間と繋がりたい方

